

# TRAINING SCHEDULE

Phase: Aerobic Base / Volume I

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	TOTAL
<b>Week 01</b>	<b>Rest</b> Recovery	<b>6mi</b> Easy	<b>8mi</b> Intervals	<b>6mi</b> Easy	<b>5mi</b> Recovery	<b>12mi</b> Long Run	<b>4mi</b> Shakeout	<b>41 mi</b>
<b>Week 02</b>	<b>Rest</b> Recovery	<b>7mi</b> Easy	<b>9mi</b> Tempo	<b>7mi</b> Easy	<b>6mi</b> Recovery	<b>14mi</b> Long Run	<b>5mi</b> Shakeout	<b>48 mi</b>
<b>Week 03</b>	<b>Rest</b> Recovery	<b>8mi</b> Easy	<b>10mi</b> Threshold	<b>8mi</b> Easy	<b>6mi</b> Recovery	<b>16mi</b> Long Run	<b>5mi</b> Shakeout	<b>53 mi</b>